

Текст до редактирования:

«Когда ты занимаешься спортом, то кожа вырабатывает больше сальных желёз, а если ты ещё и ходишь в бассейн, как я, то кожа постоянно в контакте с хлоркой, а волосы превращаются в мочалку. И поэтому кожи лица, тела и волосам нужна особая поддержка. Мои основные лайфхаки здесь: Для начала необходимо правильно подобрать своей ежедневный уход. Желательно с косметологом, чтобы избежать косяков. Помимо основного ухода раз в три недели я делаю глиняную чёрную маску для сужения и выравнивания кожи. Перед мытьем головы я наношу либо олаплекс, либо кокосовое масло. Даже после частого окрашивания и хлорки мои волосы остаются в норм. Чтобы уменьшить количество растяжек и добиться гладкости кожи тела, я использую жирный питательный крем и скраб пару раз в неделю. И пейте очень много воды! Очень много»

Текст после редактирования:

ТОП 5 лайфхаков для поддержки кожи и волос при занятии спортом

Когда ты занимаешься каким либо спортом, твои сальные железы работают активнее, а при походах в бассейн - как это делаю я, кожа находится в постоянном контакте с хлоркой, а волосы превращаются в мочалку.

Нашей основной целью является особая поддержка волос, кожи лица и тела.

Мои основные лайфхаки:

- ☑ Правильно подобранный основной, ежедневный уход, желательно с косметологом - во избежание косяков.
 - ☑ По мимо основного ухода, три раза в неделю маска из черной глины, для сужения пор и выравнивания цвета кожи.
 - ☑ Перед мытьем головы наношу на волосы Olaplex или кокосовое масло.
- И даже после частого окрашивания и хлорки, волосы остаются норм
- ☑ Что бы уменьшить количество растяжек и добится гладкости кожи тела, пару раз в неделю использую жирный питательный крем и скраб.
- Не менее важно, пить очень много воды! Очень много!

А какие ваши лайфхаки в поддержании волос, кожи лица и тела?